

| | | | |
|--------------|--------------------------|-----------------|--------------------------|
| Àmbit | Dimensió interior | Subàmbit | Atenció i sentits |
| Etapa | ESO | Cicle | 1r |

| | | | |
|--------------|-------------------|---------------|-----------|
| Títol | Com estic! | Durada | 9' |
|--------------|-------------------|---------------|-----------|

Desenvolupament de l'activitat

Entrada (organitzar la sessió, comunicar l'objectiu i ajudar a sentir-se tranquils concentrant-se en la respiració)

1. Postura relaxada, drets, asseguts o estirats..., contacte del propi cos, amb el terra o la cadira...(1')
2. Respiració conscient (1')
 - a. Es comença fent 3 o 4 respiracions profundes (nas i boca), sentir l'aire fred al inspirar i calent al espirar. Sentir relax al espirar lent
 - b. Se segueix respirant amb normalitat i es poden tancar els ulls

Activitat (dirigir l'activitat formulant preguntes generals ajudant a reconèixer i expressar els pròpys pensaments, sensacions i sentiments. Es necessita un full i un bolígraf per alumne)

1. Han de dibuixar un cap, un cos i un cor que no siguin molt petits. En silenci han d'escoltar la seva ment i buidarla de pensaments (1')
2. Escoltar la pregunta, com està la meva ment? Quan tinguin un pensament l'hauràn d'anotar dins del cap dibuixat (1')
3. Escoltar la pregunta, com està el meu cos? Quan tinguin un pensament l'hauràn d'anotar dins del cos dibuixat (1')
4. Escoltar la pregunta, com està el meu cor? Quan tinguin un pensament l'hauràn d'anotar dins del cor dibuixat (1')
5. Poden expressar les respostes de manera simbòlica o sensorial (1')

Sortida (finalitzar la sessió, ajudar a sentir-se tranquils concentrant-se en la respiració i preparant-se per a la classe)

1. Respiració conscient i s'obren els ulls... (1')
2. Postura per estar a la classe, asseguts amb la columna dreta i en silenci (1')